

# 健康講座のご案内

**無料**です

協会けんぽでは、事業所の健康づくりを応援するため、下記の健康講座を行っています。従業員の皆様が健康で活力ある毎日を送ることができるよう職場研修等に利用ください。

## ① 運動教室

健康パスポートシール 1枚進呈

### Let's Start! オフィス de エクササイズ～職場でできる健康体操～

肩こりや腰痛、足のむくみや疲れやすさなど、体の不調はありませんか？それって、もしかしたら運動不足からきているのかも？事業所のご希望に沿った簡単な体操を健康運動指導士が楽しく指導します。運動を続けたことで、おなかまわりがスッキリした！！などうれしい効果も

参加いただいた事業所様には、協会けんぽ高知支部オリジナル「**エクササイズDVD**」を1枚差し上げます。（先着40事業所限定）



## ② 血圧記録

健康パスポートシール 5枚進呈

### 今すぐ実践！ 高血圧対策！！ ～Let's try 2週間～

血圧が高い状態が続くと、動脈硬化が徐々に進み、将来的に脳卒中や心臓病にかかりやすくなることがわかっています。日頃の血圧を知り、血圧が高い場合は、生活習慣の見直しや治療で血圧をコントロールすることが大切です。自宅や職場で2週間血圧をはかり、記録を協会けんぽにお送りいただくと、「高知家健康パスポート」シールを5枚さしあげます。記録をもとにアドバイスもいたします。



## ③ 健康教室

健康パスポートシール 1枚進呈

### みんなで学んでコツコツ実践！

保健師や管理栄養士が職場にお伺いし、「健診結果の見方と生活習慣改善」、「メタボ予防の食事の仕方」などの健康学習を実施します。健康づくりは、まず知ることから。事業所全体で「健康づくり意識」が高まることで職場が活性化します。コツコツ生活改善を続けることで、生産性を高め、生活習慣病による休業を防ぐことにもつながります。

**従業員の健康は、かけがえのない財産です。  
私たちと一緒に「健康経営」を目指しましょう！**

上記の①～③について

- 対象** ▶ 原則、5人以上の参加が可能な高知県内の協会けんぽ加入事業所
- 費用** ▶ 無料
- 指導者** ▶ 保健師、管理栄養士、健康運動指導士  
※ご希望される教室によって、こちらで調整します。
- 所要時間** ▶ 運動教室、健康教室は30分～1時間（ご希望にあわせて。）
- 実施日** ▶ 原則、平日の日中に実施していますが、土曜日等ご希望の場合はこちらでご相談ください。
- お問い合わせ先** ▶ ☎088-820-6020（担当：上原・江村）  
※受付時間は平日 8：30～17：15です。

申し込みを希望される事業所様は、下記ご記入のうえ、FAXでお申込みください。  
内容を確認後に、ご連絡させていただきます。

# 《 健康講座FAX申込書 》

**FAX送信先：088-820-6023**

※ 送信の際は、番号の押し間違いにご注意ください。

全国健康保険協会高知支部 保健グループ 宛

## ① 実施を希望する健康講座に○をお願いします。

	<b>運動教室</b> オフィスdeエクササイズ (実施時間：30分～1時間)
	<b>血圧記録</b> 今スグ実践！高血圧対策！！ (記録期間：2週間)
	<b>健康教室</b> みんなで学んでコツコツ実践！ (実施時間：30分～1時間)

## ② 実施を希望する時期と場所（住所など）をご記入ください。

時 期	例) ○月上旬の○時ごろ、○月～○月でいつでも可 など
場 所	

※ 原則、平日8：30～17：00の間での実施となります（それ以外の日時をご希望される場合はご相談ください）。  
健康運動指導士の都合などにより、ご希望に添えない場合もあります。

## ③ 事業所名などをご記入ください。

事業所記号	保険証に記載されている「記号」をご記入ください。
事業所名	
ご担当者名	
電話番号	
連絡の つきやすい 時間帯	※ 平日8：30～17：15までの間でご記入ください。

ご不明な点などございましたら、お問い合わせください。

☎ 088-820-6020 (担当：上原・江村)